



Temps Total  
**120 MIN.**

Portion  
**PORTIONS**

Difficulté  
**ELEVE**

Voici un chili savoureux riche en protéines maigres et en légumes verts garni de délicieux ingrédients frais.

Rendements  
**22**

## INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
huile de canola	1/4 tasse	60 mL
dinde hachée	4 lb	
oignon blanc haché	2 tasses	500 mL
ail émincé	2 c. à soupe	30 mL
cumin moulu	1 c. à soupe	15 mL
coriandre moulue	2 c. à thé	10 mL
flocons de piment fort	1 c. à thé	5 mL
sel et de poivre	1 c. à thé	5 mL
soupe Campbell's Signature Courge musquée de la moisson	1 emballage (4 lb)	1 emballage (1,81 kg)
haricots blancs en conserve, égouttés et rincés	4 tasses	1 L
chou frisé sans les tiges	12 tasses	3 L
crème sure	3/4 tasse	185 mL
radis finement tranchés	1 1/2 tasse	375 mL
feuilles de coriandre	1 1/2 tasse	375 mL
oignon rouge finement tranché	3/4 tasse	185 mL
tranches fines de piment jalapeño frais	36	36

### Tip

- Ajouter des morceaux de courge musquée et de haricots noirs pour en faire un repas encore plus copieux.
- Servir avec des tranches d'avocat et du fromage cheddar râpé en guise de garniture.

Conseils :

## CHILI DE DINDE À LA COURGE MUSQUÉE ET AU CHOU FRISÉ



### INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile dans un grand chaudron à feu moyen vif. Incorporer la dinde en la défaisant à l'aide d'une cuillère du bois. Cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit dorée. Ajouter l'oignon, l'ail, le cumin, la coriandre, les flocons de piment fort, le sel et le poivre. Cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

2. Incorporer la soupe et les haricots. Laisser mijoter de 45 à 60 minutes ou jusqu'à épaississement, puis incorporer le chou frisé. Retirer du feu. Garder au chaud jusqu'à 6 heures ou laisser refroidir complètement et réfrigérer jusqu'à 3 jours.

Chauffer 1 tasse (250 ml) de soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude et verser dans un bol de service. Garnir de 2 c. à thé (10 ml) de crème sure, 2 c. à table (30 ml) de radis, 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre, 2 c. à thé (10 ml) d'oignon rouge et 3 tranches piment jalapeño.